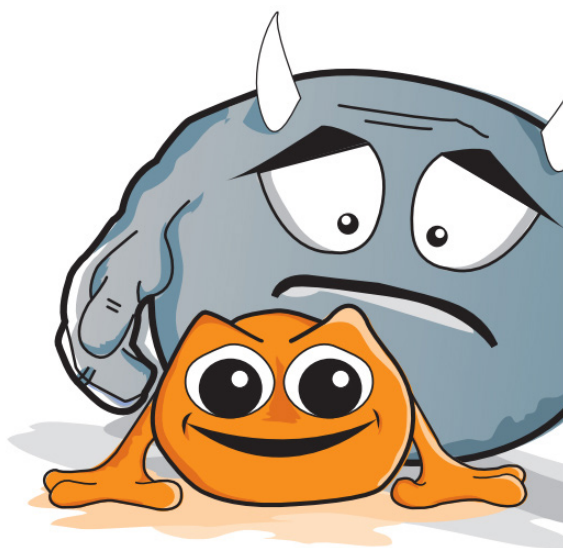


# מה זה או סי די (OCD)? מדריך לילדים צעירים



בואו להכיר את **גילי** ו**רגזני!**  
והם יסבירו לכם מה זה או סי די

ד"ר יונתן קושניר

פסיכולוג קליני טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)



## האם אתם דואגים? המון!

כולנו דואגים בקשר לדברים שונים בחיים שלנו: חברים, משפחה, עניינים של בית הספר. אבל עבור אנשים מסוימים הדאגות האלה הופכות לגדולות כל כך, עד שהן גורמות להם לעשות דברים שהם לא רוצים.

הדאגות האלה יכולות לגזול מאתנו כל כך הרבה זמן יקר, עד שלא יישאר לנו מתי לעשות את מה שאנחנו אוהבים, למשל לשחק עם חברים או לבלות עם המשפחה. הדאגות בראש שלנו גם יכולות לגרום לנו לעשות דברים שיגרמו לנו להרגיש טוב יותר, אבל הן כל הזמן חוזרות לראש שלנו, וגורמות לנו להיות עצובים ומצוברים.

יש לתופעה הזאת שם - **או.סי.די, או הפרעה טורדנית-כפייתית** - זה השם הארוך והמלא שלה.

הכירו את גילי ורגזני:



**גילי** בדרך כלל שמח, אבל **רגזני** מציק לו מאוד

## מה זה או סי די?

כולם דואגים לפעמים, אבל או סי די יכול לגרום לנו לדאוג הרבה יותר מהרגיל. או סי די הוא כמו בריון גדול שמציק לכם וגורם לכם להרגיש אומללים. אנשים מסוימים עם או סי די דואגים כל הזמן, אחרים עצובים, ויש כאלה שפשוט מרגישים שהכול סביבם לא בסדר.

## אובססיות

לאו סי די יש שני מרכיבים- האחד נקרא "אובססיות", שזו מילה נרדפת לדאגות שאתם חשים. המחשבות המדאיגות האלה ממשיכות להסתובב בראש שלכם ולא עוזבות אתכם בשקט, גם אם אתם משתדלים להתעלם מהן.

דאגות יכולות להיות קשורות להמון דברים, כמו למשל:

- לדאוג שהידיים שלכם לא נקיות
- לדאוג מחיידקים
- לדאוג שאתם יכולים לפגוע במישהו שאתם אוהבים
- לדאוג שמהו רע יכול לקרות לכם
- לחשוב שאתם צריכים לספור עד מספר מסוים
- לדאוג שמספרים מסוימים מביאים מזל טוב או מזל רע
- לדאוג שהכול צריך להיות נקי ומסודר
- לדאוג שמהו רע יקרה לכם או למישהו שאתם אוהבים, למשל לאמא, אבא, אח או אחות, או לחיית המחמד שלכם.



אבל לא צריך לדאוג, אלו מחשבות נוראיות וממש-ממש רעות, אבל תזכרו שזה כל מה שהן - רק מחשבות.

**אל תיתנו לאו סי די לנצח!**

## קומפולסיות

"קומפולסיות" אלו הן הפעולות שהאו סי די גורם לנו לחשוב שאנחנו חייבים לעשות. יכול להיות שנעשה אותן בגלל שאנחנו רוצים להפסיק לדאוג או להרגיש בטוחים יותר. יכולות להיות המון פעולות כאלה:

- לשטוף את הידיים המון פעמים או בצורה מסוימת
- לספור או להגיד דברים בראש
- לשאול את אותה השאלה פעם אחר פעם
- להימנע ממספרים מסוימים כשסופרים
- לנקות את החדר כל הזמן, למרות שהוא כבר נקי ומסודר
- להימנע מלהשתמש במספריים או בסכיני מטבח
- לבדוק את מתגי האור המון פעמים
- לבדוק שהדלת סגורה

רגזני אומר:



האו סי די יכול לגרום לכם להרגיש כאילו שמציקים לכם כל הזמן: בבית הספר, בבית, עם המשפחה שלכם ואפילו כשאתם הולכים לישון - כל הזמן!  
**נסו להתנגד לקומפולסיות שלכם!**

## איך האו סי די גורם לכם להרגיש?

האו סי די הוא אכזרי ומציק ביותר, הוא מנסה לאמלל אתכם בכל זמן שרק אפשר. יכול להיות שהאו סי די ינסה למנוע מכם ללכת למסיבות יום הולדת, כי תרגישו שמהו רע יקרה אם תלכו, או שהוא יכול לגרום לכם להיכשל בלימודים, בגלל שאתם כל כך מודאגים וסופרים עד למספר מסוים או חושבים על זה שצריך לרחוץ שוב את הידיים. או סי די יכול לגרום לכם להיות חרדים ומפוחדים, וזה מרגיש כאילו יש לכם פרפרים בבטן או אפילו לגרום לכם להיות חולים. לפעמים הוא גורם לכם לרצות לברוח, להתחבא או לבכות. או סי די גורם לאנשים מסוימים להיות מאוד עצובים ונבוכים: סביר להניח שתרגישו שאף אחד לא מבין אתכם ואיך שאתם מרגישים.



**לפעמים אתם לא רואים שום דבר בחיים שלכם חוץ מהאו סי די**

## למה יש לי או סי די?

אף אחד לא באמת יודע למה לאנשים מסוימים יש או סי די ולאחרים אין.

מה שבטוח הוא שאתם לא אשמים בזה.

### או סי די לא אומר ש:

- הייתם ילדים רעים
- שאתם נטל על אמא ועל אבא
- שאתם משוגעים
- שאתם מעצבנים
- שאתם חלשים

או סי די זו תופעה נפוצה מאוד, סוברים שאחד מכל מאה אנשים סובל ממנה, ככה שאם יש לפחות מאה ילדים בבית הספר שלכם, יכול להיות שיש עוד ילד אחד שסובל מאו סי די בדיוק כמוכם.



## מה צריך לעשות?

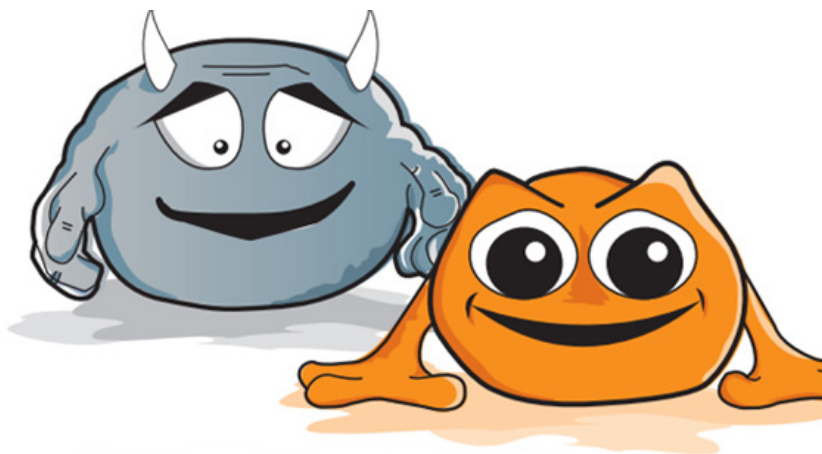
אם יש לכם דאגות כאלה, אז חשוב שתזכרו שאתם לא היחידים שמרגישים ככה. אלה חדשות טובות מאוד שילד אחד מכל מאה סובל מאו סי די, כי זה אומר שגם יש המון-המון אנשים שיכולים לעזור לכם. אולי זה מפחיד בהתחלה, לספר למישהו על כל הדאגות שלכם, אבל חשוב מאוד לספר למישהו על התחושות שלכם, כדי שיוכלו להושיט לכם יד לעזרה.

### למי אתם יכולים לספר על הדאגות שלכם?

- לאמא או אבא
- לסבתא או סבא
- לאח או אחות גדולים
- למורה בבית הספר
- לאחות בבית הספר

## מה יקרה כשתספרו למישהו?

כשתספרו למישהו על הדאגות שלכם, הם יסייעו לכם לקבל עזרה. תזדקקו לעזרה מסוימת מאוד כדי להרגיש טוב יותר. אמא או אבא ייקחו אתכם לרופא והוא או היא יסבירו לכם כל מה שצריך לדעת על או סי די. יכול להיות שיהיה לכם זמן קבוע לפגישות עם הרופא כדי להתמודד עם האו סי די, ויכול להיות שיפנו אתכם לרופא מיוחד שיודע הכול על או סי די כדי שיעזור לכם עוד יותר.



**עם קצת עזרה גם אתם יכולים לנצח את האו סי די!**

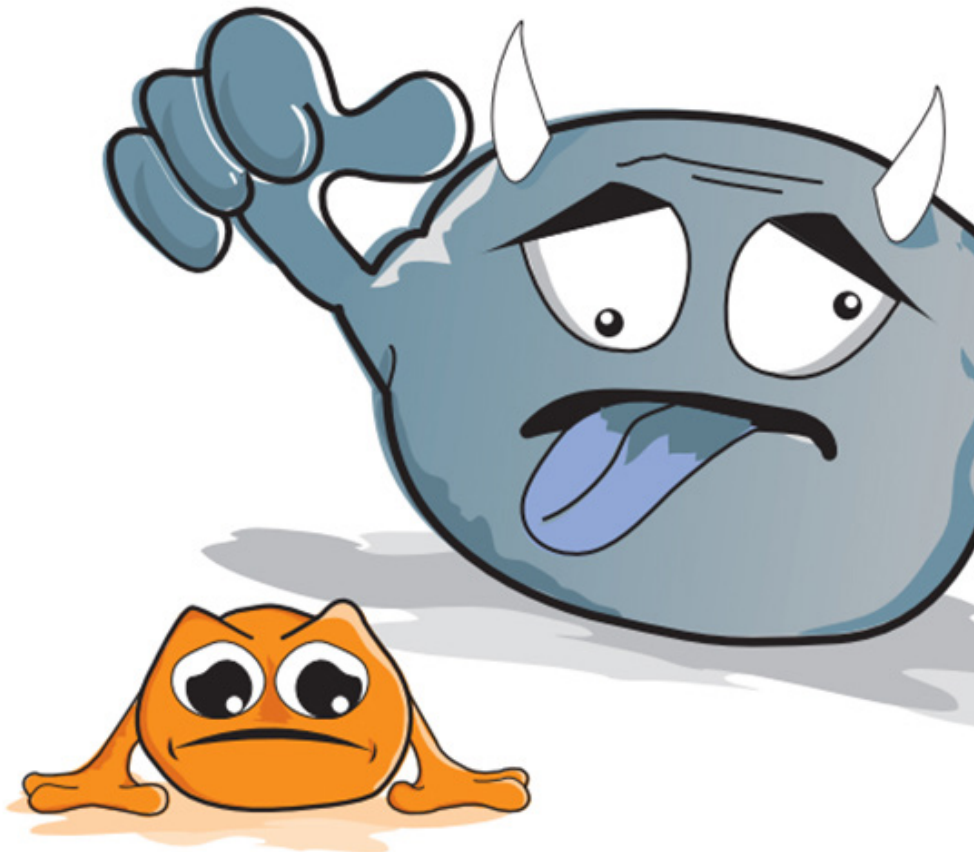
## מה יקרה אחרי שתיפגשו עם הרופא?

הרופא ידבר אתכם על הדאגות שלכם וישאל איך אתם מרגישים. לא צריך לדאוג - זה לא מבחן ואין כאן תשובות נכונות או שגויות: הוא פשוט רוצה להבין מה אפשר לעשות כדי לעזור לכם.

חשוב שתזכרו שהאו סי די זה לא באמת אתם: זה בריון אכזרי שמנסה לפגוע בכם. הרופא שלכם יכול להציע לכם למצוא שם לאו סי די שלכם, או לצייר איך הוא או היא נראים.

### שמות שתוכלו לתת לאו סי די:

- רגזני
- דאגני
- בריון
- ברי הבריון
- או סי די המטומטם
- כל שם שייראה לכם טוב ומתאים!





## תכנית אימונים מיוחדת

סביר להניח שהרופא יבקש לדבר עם אימא או אבא כדי שגם הם יוכלו לעזור לכם. אימא ואבא לא תמיד יודעים איך לעזור לכם להרגיש טוב יותר, כך שגם הם יזדקקו לעצה של הרופא. הרופא ייתן לכם תכנית אימונים מיוחדת עבור האו סי די, שנקראת טיפול התנהגותי קוגניטיבי.

בתור התחלה, סביר להניח שתיפגשו עם הרופא פעם בשבוע. בפגישות האלה הוא יעזור לכם להתמודד עם הדאגות שלכם. הרופא אף פעם לא יגרום לכם לעשות משהו שאתם לא רוצים, כי הוא יודע כמה מפחיד האו סי די יכול להיות עבורכם. אם במשך הזמן תראו שההתמודדות עם האו סי די קשה מדי עבורכם, יכול להיות שהרופא ייתן לכם תרופה שתעזור לכם להיות פחות חרדים ומפוחדים. התרופה תיתן לכם תמיכה ועזרה, בדיוק כפי שהייתם מקבלים משאף, אם הייתם חולים באסטמה.

## האם הדאגות האלה יציקו לי תמיד?

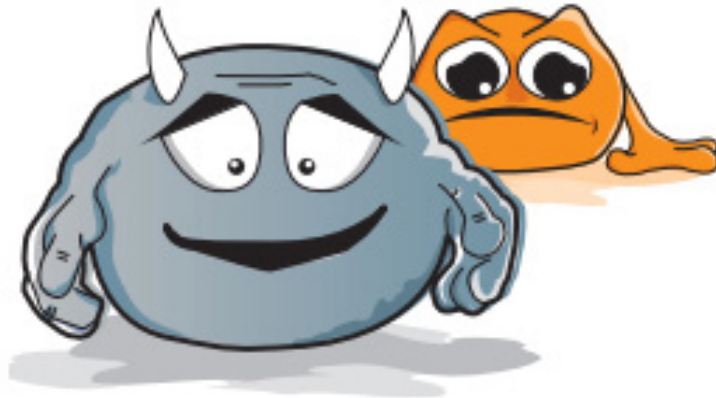
אחרי שתקבלו עזרה מהרופא שלכם (וגם מאימא ואבא), תתחילו לשים לב שהדאגות שלכם נעשות קטנות יותר ולא פוגעות בכם כל כך. יכול להיות שהן ייעלמו לגמרי, או שיהפכו לכל כך קטנות שתוכלו להתעלם מהן. זה רעיון טוב לקבל עזרה כמה שיותר מהר, מפני שככה תוכלו להתחיל לנצח את הבריון של האו סי די, ותוכלו להיות הרבה יותר שמחים, ממש כמו...



## כמה דברים חשובים שכדאי לזכור...

- אתה לא הילד היחיד שיש לו מחשבות ותחושות מפחידות
- האו סי די הוא בריון גדול
- אתם יכולים לקבל עזרה ולהפסיק לחשוב ולהרגיש דברים רעים!
- אתם לא באמת משתגעים או יוצאים מדעתכם!
- או סי די - זה אומר שיש לכם בעיה רפואית, בדיוק כמו אסטמה או סוכרת
- אל תפחדו או תהיו נבוכים לספר למישהו
- אתם יכולים לנצח את האו סי די

## תחרות



ציירו פוסטר להגברת המודעות לאו סי די בחברה שלנו. בציור יכולה להופיע דמות שמייצגת את האו סי די בשבילכם, או תמונה שמראה איך זה מרגיש כשיש לכם או סי די.

